

家长双减政策心得体会(精选12篇)

写实习心得可以让我更加清晰地认识到自己在实习中的不足和问题，并提出相应的改进措施。实习心得范文八：《实习心得：从实践中掌握专业技能》

家长双减政策心得体会篇一

随着双减政策的深入推进，家长们也逐渐感受到了政策带来的变化。作为家庭的重要一员，家长在双减政策中承担着重要的角色。他们不仅要关心孩子的学习进度和生活需求，还要积极参与学校和社区的事务。在这个过程中，家长们意识到双减政策对于培养孩子独立自主和社交能力的重要性，同时也提醒了他们要充分了解政策的细节和目标。在这篇文章中，笔者将从家长的角度出发，分享自己对双减政策的体会和感悟。

第一段：理解双减政策的初衷

作为家长，我们首先要了解双减政策的初衷和目标。双减政策是为了减轻学生的课业负担，培养他们的创造力和综合素质。这一政策给予了学生更多的自由时间，使他们能够参与更多的兴趣爱好和社会活动。这样的政策对于孩子的成长和发展是非常有利的，因为他们不再注重死记硬背的知识，而是注重思考和解决问题的能力。家长们应该积极支持和鼓励孩子积极参与各种活动，培养他们的兴趣和潜能。

第二段：关注孩子的学习和成长进程

双减政策下，家长们承担着更多的责任，需要与孩子一同制定适合他们的学习计划，并密切关注他们的学习进度。我们要鼓励孩子制定一个合理的学习时间表，帮助他们分配时间和任务，确保他们在安排中有合理的休息和娱乐时间。同时，

在孩子学习中，我们要注重培养他们的学习兴趣和好奇心，激发他们的求知欲望。我们可以和孩子一起探索新的知识领域，让他们学以致用。

第三段：引导孩子合理安排时间

在双减政策下，家长们要帮助孩子合理安排时间，避免沉迷于手机、电视和游戏。我们要教育孩子分清工作和休息的界限，不要长时间屏幕前，而要尝试更多有益的活动，如户外运动、读书和参加社区活动。我们要让孩子懂得，享受生活和学习应该是一个平衡、多样化的过程。因此，作为家长，我们自己要成为孩子的榜样，不断学习和成长，与他们分享我们的经验和见解。

第四段：家校合作，形成良好的学习氛围

在双减政策下，家长们还应积极参与学校活动和社区事务，与教师和其他家长保持良好的沟通。我们应该注意与老师的联系，了解孩子的学习表现和需要，及时解决遇到的问题。同时，我们还应该与其他家长保持良好的关系，互相交流经验和意见，共同为孩子创造一个良好的学习和成长氛围。只有家校共同合作，孩子的学习质量才能得到提高。

第五段：鼓励孩子独立自主发展

最后，双减政策也提醒我们要鼓励孩子独立自主的成长。家长们应该给予孩子更多的自由和责任，引导他们自主解决问题，培养他们的自信心和应变能力。我们要让孩子明白，成功的关键不仅在于成绩的优异，更在于他们是否在学习和生活中发展了自己的独特个性和能力。我们要给予孩子充分的支持和鼓励，让他们在独立自主的过程中逐渐成长为有担当和创造力的人。

总结：

双减政策对于家长来说，是一次新的机遇和挑战。我们要理解政策的初衷和目标，积极参与并帮助孩子合理安排时间，培养他们独立自主的能力。我们要与孩子的学校和社区保持良好的互动和沟通，共同为孩子的成长创造一个良好的环境。我们相信，通过双减政策的改革，我们的孩子一定能够成长为更加独立、自信和有担当的人。

家长双减政策心得体会篇二

双减政策对于学生减负和推动教育公平，都起着非常重要的作用。“校内提升”+“校外减负”这两个中心思想无疑对教育提出了更高、更全面的要求，也要求家长乃至社会将更多的注意放在真正适合孩子的教育之上，将教育回归到作为主角的孩子身上，回归教育本身。

和成千上万普通的家长一样，对于“双减”，我一面欣喜着孩子们终于可以从过度的学业压力中解脱出来，一面又担心，这样立竿见影地迅速减负会让尚不懂事的孩子因此荒废学业，在本该努力，本该奋进的年纪里选择安逸，白白蹉跎大好华年。

当听了推进“双减”政策落实家庭教育系列讲座之后，恍然大悟：自己的矛盾，担忧倍显多余。现就观看系列讲座，谈几点自己观后的感受：

第一，诚如杨雄所长讲的：双减政策并不是我们国家要改变什么，而是要回归到我们五育并举的教育方针，双减并不是要改变，而是要回归，让我们学校教育回归本位，让我们的家庭教育回归生活。我之前也一直执拗地认为教育就是筛选人才。和大多数家长一样，我也有着浓重的名校情节，有着极强的“望子成龙，望女成凤”的心理，听完讲座，深切体会到，比金榜题名更重要的是要让孩子健康成长，让孩子以学习为载体，而学会更好的去生活，去适应未来，在学习过程中养成良好的习惯，以便在成年进入社会后，成为一名合

格的公民。而在孩子的养成教育方面，家庭教育和学校教育 是相提并论的，甚至于，家庭教育扮演着更为重要的责任。 深感肩上有着一份沉甸甸的担子，而我也将努力改变自己， 争做新时期合格的学习型家长，陪孩子终身成长。

第二，义务教育阶段“双减”不仅是要减轻学生的课业负担 和校外培训，更是要减轻家庭的养育焦虑双减绝不。是一减 了之，也不是可以完全“躺平”。

双减政策后，有些要降维，有些则要升维。作为孩子的监护 人，父母，我们要让孩子学会风险管理，提升隐私保护、心 理弹性，加强生命教育，要培养孩子孝敬父母，热爱劳动， 欣赏美的能力……降低在刷题抓升学考试方面的焦虑，现在 孩子，常常因为抓功课，而变得心理脆弱，作为家长，我要 努力在自己孩子的生成教育，生命教育，生活教育方面下功 夫，在引导孩子的同时提升自己。

正如一本书的书名一样，好妈妈胜过好老师，在今后的时光 里，我会不断地学习教育知识，更新教育理念，陪孩子终身 成长的同时，成就一个终身学习和成长的自我！

家长双减政策心得体会篇三

20xx年7月15日，对于义务教育阶段，乃至整个教育界，甚至 整个中国家庭，社会而言，“双减”一词当之无愧地成为本年 度焦点。

一个曾经在教培行业工作过的我，曾经有一个学生，每一周 只有周三下午放学是没有课的，其余时间都在课外班度过， 周六休日根本没有休息的时间。他只是我们千千万万学生中 一个缩影。好像不上辅导班周六周日就浪费了一样。大多家 长的心声也是一样的，你不上别人孩子都在上，也是变相的 落后呀。

可是有真真正正的为孩子考虑过？他到底需要不需要去额外的补课？我相信大多数家长是没有的，大多数家长会认为补课总归是好的，比不补强，教育焦虑导致了大家对于家庭教育都寄托在辅导班身上。

国家出台这样的政策，我是赞成的。不是不让额外学习，而是如何真正把有效的学习在学校完成。在校的老师也都辛苦了肩负起课后延时的工作，让孩子在学校集中精神完成作业，回家后把时间放在阅读，复习和课外活动上。

就拿自己的孩子来说，周一延时回来基本就不需要再做作业了，他可以打打篮球，看看课外书。周二有排球社团，周三周四学习管乐，在学校不但学习了而且也锻炼了身体，每天孩子回来也是很开心，这样才是正常的小学生活，在学校把学校的任务完成，放学后可以多元的发展。

每个孩子身上都有尚未萌芽的素质，我们要想办法看到这些特质，鼓励孩子发挥自己特长，享受兴趣爱好带来的快乐。我相信我们的国家需要的更多的不是只会读书的接班人，而是更多元发展的全面的接班人。

很多人在想，周末不学习了我们大把大把的时间我们应该干什么？家庭不但是养育孩子的地方，更多的我们要学习心灵的养育。陪伴孩子一起阅读，一起分享书中的故事，我们也要为树立终身学习的榜样。陪伴孩子参加家庭劳动，学会整理自己的学习桌，打扫家中的卫生，学习自己洗袜子内裤等力所能及的小事情，为以后独立生活打下基础。

双减政策的落地，家长角色的回归，我们更应该重视家庭教育，有人调侃这是拼爹的时代，拼的不是家长的财力，而是家庭教育的理念，素养。

希望我们这一代的孩子能有一个更加轻松，自由的学习环境。能更好的肩负起国家繁荣稳定发展的重任。

家长双减政策心得体会篇四

作为家长，在这段时间我也要学习如何做一个合格的父母。目前，我个人认为我在孩子的教育方面，并不是一个合格的家长。在对于孩子的教育方面，很容易走进误区，做出一些不正确的行为影响孩子的发展。所以现在无论工作多忙，我下班后一定要关心孩子，询问一下孩子今天学习了什么，有没有遇到什么挫折？多鼓励孩子，教会孩子克服困难，在孩子得到进步的时候，也要及时的表扬，帮助孩子增加自信心。

非常感谢这次双减政策，我认识到自己的许多不足，也能给我和孩子一个共同成长，共同进步的机会。

“双减”并不代表家长可以当甩手掌柜，“双减”是有新的要求，要求家校共育，培养孩子的家国情怀，对家人国家无条件的热爱。在这个自媒体发达的时代，我们经常看到有孩子对父母拳打脚踢，自私自利。我们“双减”以后，着重培养孩子从容面对得失，知道感恩。从而成为真正的阳光少年。为“双减”点赞，为我们自己加油！

家长双减政策心得体会篇五

在近年来，双减政策一直备受关注，以消减学生过重的课业负担为目标，从而促进全面发展。这项政策的推出，对家长而言也是非常具有意义的。他们通过观察和参与，逐渐领悟到了这项政策的重要性，自己也在工作中不断深化其理解，积极拥抱教育改革，帮助孩子更好地成长。

第二段：家长对双减政策的看法

家长一直关心孩子的成长，因此双减政策的推出对他们而言是一件喜事。他们认为政策的推行节约了孩子们的时间和精力，从而有更多的机会去进行课外活动，探索自身潜力，在多种方面得到全面的发展。同时，他们也认为这项政策的实

施并不意味着减少了孩子们的学习任务，而是更加注重质量，提高了学生的综合素质和学习兴趣。

第三段：家长如何从双减政策中受益

家长们也通过实际的体验深刻地领悟到了如何善用双减政策，让孩子在学习受益。他们在日常生活中，注重培养孩子自主学习的能力，使孩子们在减轻负担的同时，自己能够有计划地安排学习时间，并灵活运用各种资源，例如阅读、游戏、体育等，去丰富自己的生活和知识。

第四段：家长如何参与和支持双减政策

作为孩子教育的第一责任人，家长有着巨大的影响力和责任。在双减政策的实施中，家长可以利用自己的聪明才智，积极参与到孩子的学习和生活中，理解学校和政策的要求，为孩子提供帮助和指导。比如，每天关心孩子的学习情况，帮助他们制定学习计划，并适时给予鼓励和肯定，从而增强他们的自信和动力。

第五段：结论

通过这项政策的推行，家长们对于双减政策也有了更加深刻的认识和理解。他们认为这项政策的推出对于培养下一代的综合素质发挥了重要的推动作用。而家长们也意识到，要发挥自己的作用，必须积极参与和支持教育改革，用自己的实际行动去帮助孩子成长。

家长双减政策心得体会篇六

双减政策以后，我认为，作为家长，要有更多的时间来陪伴孩子。虽说现在有课后延迟服务，但是下班后就要全心全意照顾好孩子了。不像以前有课外班的时候，孩子下课就七八点钟了，有些家长把孩子送进课外班继续忙工作了，或者去

见见好友，逛逛商场。现在不仅没有课外班了，家庭作业负担也减轻了，回家后孩子基本没有家庭作业了，空余时间变多了。这段时间怎样学习？做些什么呢？尤其是小学生自律性还不是很强，还不能对自己的生活有一个很好的规划，更需要家长的指导和帮助了。这就要求家长安排好自己的工作和社会，留出充足的时间陪伴孩子成长。

家长双减政策心得体会篇七

2018年，教育部提出了“双减”政策，旨在减轻学生过重的学业负担和校外培训机构的压力。这项政策在社会上引起了热议，特别是家长们，作为孩子的监护人和教育参与者，他们的心得体会尤为重要。

第二段：减轻了压力，但也带来了新的问题

双减政策实施后，许多家长发现孩子们的负担确实有所减轻，尤其是校外培训课程数量的减少。然而，同时也带来了新的问题，比如孩子们的时间没有安排好，导致了生活上的不协调和学习成绩的下降等。此外，政策本身在具体的实施过程中还存在很多问题，也给家长带来了一定的困扰。

第三段：家长应该如何应对

为了更好地应对双减政策带来的变化，家长们也需要做出相应的调整。一方面，家长应该在孩子的时间安排方面给予更多的支持和帮助，帮助孩子们更好地平衡生活和学习。另一方面，家长也需要更加关注孩子们的学业成绩和兴趣爱好，并及时发现并解决问题。

第四段：政策对教育的意义

虽然双减政策的实施过程中存在许多问题，但从长远来看，这项政策对于教育本身的意义是非常重大的。首先，它能够

减轻学生过重的课业压力，让他们有更多的时间去做自己喜欢的事情。其次，政策也能够保障教育资源的公平分配，让更多的孩子能够获得优质的教育。

第五段：结论

双减政策的实施虽然给很多家长带来了一些困扰，但在教育事业发展的趋势下，这项政策是非常必要的。我们相信，在政府部门的努力下，政策将会得到更好的实施和落实。同时，我们也希望所有家长能够更好地适应这样一个变化过程，并积极为孩子的教育质量和幸福生活做出贡献。

家长双减政策心得体会篇八

“双减”政策的出台可谓是一场及时雨，解决了困扰多年学生负担过重的现象，为促进学生全面发展和健康成长做出了重要保障。在全社会普遍叫好的同时，我们也为多出的空闲时光而困惑，该如何利用呢？正当我们不知所措时，学校下发的“5a亲子课程”及时给家庭教育指明了方向。下面就“双减”政策实施后，家庭教育方式的改变，谈谈几点感悟：

一、陪伴是给孩子成长最好的礼物。

优秀的孩子都是“陪”出来的，幸福的孩子都是“伴”出来的。过去，陪伴孩子最多的时光是在往返各种辅导班的路上，一路的奔波错过了与孩子们交流的时光，在每天都“快点”的催促中渐行渐远。而“双减”政策之后，陪伴孩子的时间增多，每天晚饭后我们利用散步时间和孩子谈心，了解学校里发生的事情，及时掌握孩子的思想动态，帮助她学会正确处理生活中遇到的问题。

二、坚持亲子阅读，创造与孩子沟通的机会。

亲子共读最幸福的时光。记得在读《让我陪你重返狼群》这

本书时，原本说好是我们一起读的，可孩子利用课余时间，不到两天的时间就把书读完了，还绘声绘色的向我剧透书本里中的精彩情节。有时我们还会分角色阅读。比如读《夏洛的网》时，孩子的角色是蜘蛛夏洛，我就扮演小猪威尔白。孩子每次在朗读的时候，总是声情并茂。特别在非常感人的故事情节，看出她的眼眶有些湿润。因为蜘蛛夏洛在最关键的时刻用它的大爱拯救了小猪。在夏洛的身上让孩子深深感受到了什么是无私的奉献，什么是最真挚的友谊！亲子共读的时光影响着我们的生活，带给我们心灵的成长和震撼。孩子也在书籍的滋养下越来越可爱，懂事，乖巧。

三、坚持体育锻炼，磨炼孩子坚强的意志。

运动对孩子的身心健康影响很大，对孩子的学习也至关重要。暑假中，我们每天带孩子的小区晨跑，通过坚持不懈的体育锻炼，孩子的体能和体质也得到了显著提高。为了让孩子知道什么是体育精神，在东京奥运会期间，凡是有中国运动员的比赛，我们几乎都会陪孩子观看，想让孩子通过奥运比赛，了解每一个运动员背后艰辛的付出，让孩子知道什么是奥运精神，什么是中国精神，同时也希望孩子能以奥运健儿们为榜样，为自己的梦想而努力。

四、“读万卷书，行万里路”让我们成为孩子的旅伴。

这个国庆假期我们陪孩子来到金寨县，在满是草木清香的大山中穿行，陪孩子听流水潺潺，看层林尽染。通过远行促进孩子把书本知识与生活实践联系起来，探寻多彩丰富的人生。

孩子的学习成长是一条很长的路，家庭教育也是一个艰辛而漫长的过程，我们要借“双减”政策的东风，在学业压力大幅减轻的情况下，帮助孩子养成良好的学习习惯和主动学习的能力，孩子必将走得更远、更高。

孩子的作业在学校就完成了，课外班也不上了，回家后空余

时间增加，家长带着孩子做什么呢？培养习惯啊，生活习惯、学习习惯、劳动习惯、阅读习惯等等，扎实过好日常每一天，为孩子的以后的学习生活打下坚实的基础。就像教会孩子用筷子吃饭一样，只要学会了用筷子，他就能自己吃各种饭了。养成了这些好习惯，无论走到哪里，他都能自己学习、自我管理、自我成长了。

家长双减政策心得体会篇九

双减政策，即减负和减少考试，作为一项教育改革措施，自实施以来引起了社会各界的广泛关注和热议，家长们作为学生的监护人，也是双减政策的直接受益者与参与者。本文旨在探讨初中家长在双减政策实施过程中的心得体会。

一、增强对孩子的关爱与理解

双减政策实施后，孩子的学业压力减轻，他们能够有更多的时间和精力去发展自己的兴趣爱好，拓宽眼界。作为家长，我们可以更多地倾听孩子的心声，了解他们的想法和需求，增强对孩子的关爱和理解。可以与孩子一起制定学习计划，培养孩子的学习自觉性和时间管理能力。同时，可以引导孩子积极参与体育活动、社团活动等课外活动，培养他们的综合素质。

二、促进家庭教育与校园教育的结合

在双减政策的推动下，家庭教育与校园教育的结合更加紧密。家长可以通过与孩子一同参与学校活动，如家长会、家访等，深入了解教师对于教育改革的思考和具体实施方案。与此同时，我们家长也可以更多地与教师进行交流，了解孩子在学校的表现，共同协商出一个适合孩子的学习方式。在与教师的沟通中，我们也可以了解到其他家长的建议和经验，从而促进家庭教育与校园教育的互动与发展。

三、引导孩子积极面对挑战与困难

双减政策的实施使得学校的教育方式更加注重培养学生的综合能力和创新能力。家长们可以引导孩子积极面对挑战与困难，鼓励他们发展自己的兴趣爱好，并通过兴趣爱好的培养提升他们的综合素质。同时，我们还可以鼓励孩子多参加课外培训班或社区服务活动，以锻炼孩子的交流、合作和解决问题的能力。在这个过程中，家长的支持和鼓励是十分重要的，我们应该与孩子一起成长，并及时帮助他们解决遇到的问题。

四、树立正确的学习观念和价值观

双减政策实施后，孩子们的学习压力减轻，但其并不意味着他们可以松懈对待学习。作为家长，我们应该树立正确的学习观念和价值观，让孩子明白学习的重要性，并且乐于接受新知识与挑战。我们可以与孩子一同探索学习的乐趣，让他们从学习中获得成就感。同时，要注意不要过分追求成绩，要关注孩子的全面发展，鼓励他们发展兴趣爱好，树立正确的人生观和价值观。

五、积极参与学校和社区建设

作为学生的家长，我们应该积极参与学校和社区的建设。可以加入家委会或家庭教育讲座等组织，与其他家长共同探讨教育问题，交流经验，共同促进教育的改革和发展。此外，还可以参与社区义务服务活动，以身作则，为孩子树立榜样，使他们懂得助人为乐的重要性的和社会责任感。

综上所述，双减政策对于初中家长来说是一次重要的教育改革。我们应当以一个积极的态度去理解和支持这一政策，并根据孩子的实际情况和需求进行相应的转变和适应。通过与孩子的交流和交流，我们可以更好地了解他们的想法和需求，从而给予他们更好的关爱和支持。同时，要积极参与学校和

社区的建设，促进家庭教育与校园教育的结合，为孩子的综合发展做出积极的贡献。

家长双减政策心得体会篇十

双减政策是近年来教育界的一大热门话题。这一政策核心理念是“减负，增能”，旨在化解学生过重课业负担的问题，提高教育教学质量，促进学生全面发展。然而，在这场解决课业负担的战役中，家长的角色显得尤为重要。作为孩子的第一任教师，家长们能够对孩子的学业提供指导和支持，通过参与双减政策的实施，不断提升孩子的学习效果，让孩子走得更稳健更好。

二段：了解双减政策的背景

为了解决学生过重课业负担的问题，教育部于2017年发布了一系列与“减负”相关的政策，比如减少义务教育阶段学生课业负担、改革评价机制，促进中小学教师多元化发展等。而在贯彻落实这些政策的过程中，家长的角色显得特别重要。比如在孩子的学习中，家长可以给孩子制定学习计划，缓解孩子课业负担；在孩子的课外生活中，家长可以为孩子提供多样化的兴趣爱好，培养孩子的综合素质，增加孩子的生活乐趣。

三段：了解双减政策的实施情况

在实际的教育工作中，学校和教师已经开始积极响应政策，推行“双减政策”。学校不仅加强对学生开始的强制性作业，还建立了“守护作业”机制，即学生放学后，工作人员对是否完成作业等情况进行检查。此外，有些学校还开设了专门的家长课堂，邀请专家分享如何陪伴孩子成长的心得，给家长提供参考意见，这些都是在积极响应政策的同时，为家长提供了更多的支援。

四段：家长如何理性对待“双减政策”

在家庭中的双减工作中，家长需要根据孩子的实际情况来合理规划孩子的学习和生活。比如在孩子的学习中，家长应该建立科学的学习计划，规律的生活作息和科学的饮食习惯，帮助孩子建立自主学习的意愿和能力。同时，家长也应该积极参与学校、社区等组织开展的有益活动，与孩子一起拓展视野、增长知识。做好双减工作，不只是让孩子减少学在压力，更在于培养孩子全面发展的能力。

五段：总结体会

在双减政策的背景下，家长们的教育理念和方式也在改变。这种改变不仅体现在对课业负担的关注上，更体现在对孩子全面发展的关注上。家长们应该理智对待政策，积极参与学生的学习和生活，为孩子们提供良好的后备力量，培育他们全面成材。通过双减政策的实施，我们有理由相信，能够为家长和孩子们创造一个更加美好的教育环境。

家长双减政策心得体会篇十一

20xx年4月26日，教育部印发《关于加强义务教育学校作业管理的通知》，将禁止留作业作为校外培训机构日常监管的重要内容，切实避免“校内减负、校外增负”。

20xx年5月21日，中央全面深化改革委员会第十九次会议审议通过《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。

20xx年7月24日，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》。

20xx年7月30日，教育部办公厅发布《关于进一步明确义务教

育阶段校外培训学科类和非学科类范围的通知》，明确义务教育阶段校外培训学科类和非学科类范围。

风物长宜放眼量，开学后在潞河中学附属学校一系列的落实“双减”工作实施后，我心里的焦虑渐渐消失，转而是儿子在这几个月突飞猛进成长带来的欣喜。潞河中学附属学校有效的减轻了学生过重作业负担，儿子利用下午在学校辅导的时间基本完成了课后作业，回家后只是在我们帮助下复习一下当天功课。同时潞河中学附属学校通过完善作业管理办法，加强学科组、年级组作业统筹，通过布置作业目的明确具体、作业类型丰富多彩、综合施策严格控制作业完成时间、加强作业的层次性、倡导良好的行为习惯让学生终身受益！一年级是培养学生养成学习习惯的最佳阶段。自“双减”政策实施以来，潞河中学附属学校一年级坚持“零起点教学”，不仅关注知识的零起点，还关注生活、习惯的零起点，做好幼小科学衔接。老师们上课时擅长带动课堂气氛，鼓励孩子们主动积极地参与课堂活动，时不时地提醒孩子们注意力集中，注意听讲！

我儿子通过这几个月的学习，养成了很多好习惯，从以下几方面来说一说：

第一，儿子的责任心更强了，更加愿意关心和帮助身边的人了。放学回家，经常和我们说帮助老师整队，提醒同学自习课不能说话，有同学向他借文具他借给了等等。在家也更愿意帮我们做一些力所能及的事情，比如帮我递个东西，帮妈妈拖地、擦桌子等等。

第二，儿子更加愿意与我们分享课堂上学的知识了，放学回来经常在家里的小黑板上给我们讲今天学的内容，语文的拼音怎么写，数学的计算如何列竖式，和我们比赛口算，英语的字母如何占格，音乐课学的歌怎么唱，体育课队列练习，彩泥课做的小动物，美术课画的画分别是什么等等，正是通过这种分享，让他对课堂学习的知识有了更深层次的理解和

认识。

第三，儿子更加喜欢运动了，每周坚持练跆拳道和篮球，跳绳从最开始每次只能跳几个，到现在一分钟能跳六十多个，正是这些体育锻炼给成长中的孩子提供了良好的助力，饭量的增加、睡眠质量好、精力充沛等等，保证学习和生活的高质量。

第四，坚持了每天阅读的好习惯，从最初的他给我们读，到现在自己能读一些简单的书籍，通过阅读了解到更多的知识，从人物传记到天文地理和他最喜欢的各类武器、车辆、机械等等。

第五，喜欢接受新事物，对未知事物有探索的兴趣，学校发布开展创意编程与智能设计大赛的通知后，我们给他演示了python和scratch编程的一些效果，他表现出浓厚的兴趣，并在我们的帮助下参加了创意编程与智能设计大赛，获得了三等奖，同时也积极的学习python和scratch编程的相关课程。

第六，更加合理的使用手机、电脑、ipad看动画片自己通过ipad用投影仪投出来保护视力，并能控制观看时间，手机、电脑也是配合一些网络课程才使用，平时很少主动使用。

第七，儿子通过这几个月的学习，完成了从一名学龄前儿童到小学生的角色转变，基本适应了学校的各项教学环境，能够完成各科老师布置的学习任务，并在这期间显著提升了沟通技能和动手能力，在平时的课堂练习和小测验上取得的成绩和结果符合我们家长的预期。

以上只是简单罗列了一下我儿子在这几个月的学习中养成的一些好习惯，除了以上这些，还有一些问题，比如做某一件事时注意力不够集中不够专注，坐姿不能时刻保持挺直脊柱，握笔姿势经常不正确，情绪有时控制不好等等。希望在接下来的时间里，我们家长积极配合学校老师的各项工作，与学

校一起构建教育良好生态，促进学生全面发展、健康成长。

让我们家长欣喜的不仅仅是儿子在学校养成了良好的学习、生活习惯，更欣喜的是潞河中学附属学校采取了一系列的有效手段来落实“双减”工作，切实健全学校、家庭、社会协同育人机制，提升教师教书育人能力素质，增强学生文明素养、社会责任意识、实践本领，重视学生身体素质和心理健康教育，也希望潞河中学附属学校培养出更多人格健全、志正修远的潞河好少年。

家长双减政策心得体会篇十二

自2017年开始，全国范围内实行了双减政策以降低中小学生学习负担，减轻家长和学生焦虑。这项政策传递了政府对教育的关注，同时也对学生和家长带来了一定的变化。作为一名家长，我认为这项政策的出台有其必要性，但在实践中也有许多值得思考和改进的地方。

第二段：政策的实施情况

在政策实施过程中，一些学校的确做出了许多改变。减轻学生课外负担的政策，使得学校在课程设置上更加科学和合理，同时也给学生更多的自由时间，可以去做些自己喜欢的事情培养兴趣爱好。在课外培训领域，政策出台后的一段时间内，很多学生的课外培训班也有所减少，学生的学习负担得到了分担。但同时也有一些家长和学生并未体会到政策带来的实质性变化，为此有必要深入探讨其原因。

第三段：政策的改进方向

在双减政策中，很多时候关注的重点在操作性上，但这往往忽略了家长和学生的内在需求。对于家长而言，关注的是孩子的学习成绩和未来发展。学校有必要在课程内容和学习方式上进行创新改进，培养学生的思维和创造力，让学生学习

更有效率并且更开心。而学生则需要有足够的自由时间进行课外探索，培养兴趣爱好以及发展社交技能。政策调整的方向应该是联合家庭、学校以及社会资源，同时着重关注选手发展、待遇透明和营造公平竞技环境等方面。

第四段：家长的责任

家长的责任不仅仅局限于监督孩子的学习和生活，同时也需要关注孩子的心理健康，并在实践中积极配合学校的改革。家长需要培养孩子的独立思维能力、人际交往能力、独立社会适应能力等，并在日常生活中引导和培养孩子的良好习惯。尤其在双减政策的实施中，家长需要理解、支持并配合学校的调整，向孩子传递出正确的价值观。

第五段：结尾

总之，双减政策是时代发展的必然趋势，每个家长都应该配合学校的在政策实践中的改革方向。在学校改革路上，家长是最好的伙伴和助手。双减政策的实施，不能仅仅依赖于政策的制定和执行，还需要家长加入进来，共同促进改革。这样的话，双减政策才能更好地服务于孩子们的成长，让他们学习更加高效，更加快乐，为全面发展大有作为。